



令和7年2月 予定献立表



松陵中学校

| 日 | 曜日 | 主食 | 献立名 | 使われている食品 (献立名の行ごとに使用食品を明記) | | | エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 塩:食塩相当量 |
|----|----|--------------|---|---|---|--|--|
| | | | | 赤 | 黄 | 緑 | |
| | | | | 主に体を作るものとなる | 主にエネルギーを作るものとなる | 主に体の調子を整える | |
| 3 | 月 | ごはん 牛乳 | 春巻き チゲ鍋 節分豆   | 豚肉 豚肉 細厚揚げ みそ 昆布 大豆 | 油 大豆油 春雨 でんぶん 小麦粉 米粉 砂糖 白あめ ラード ショートニング(大豆) ごまごま油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 キャベツ 生姜 しいたけ キャベツ ねぎ 白菜 人参 玉ねぎ 大根 ニラ りんご にんにく 生姜 | エ 914 kcal P 32.7 g F 36.2 g C 120.3 g 塩 2.6 g |
| 4 | 火 | パン 牛乳 | 照り焼きハンバーグ 野菜入りフレークの炒め物 | 鶏肉 豚肉 ツナ(大豆油) ちくわ(小麦) | ラー油 砂糖 でんぶん 油 しらたき | 生姜 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 | エ 834 kcal P 37.4 g F 27.9 g C 106.2 g 塩 4.2 g |
| 5 | 水 | パン 牛乳 | カレーシチュー ドレッシングサラダ ブルーベリージャム | 豚肉 豆乳 | じゃが芋 砂糖 油 油 砂糖 砂糖 麦芽糖水あめ | 玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 人参 コーン ブルーベリー | エ 834 kcal P 25.7 g F 27.0 g C 120.0 g 塩 4.1 g |
| 6 | 木 | ごはん 牛乳 | ふくい名水サーモンの南蛮漬け 芋がゆ風コンソメスープ しそ味ひじきFe  | ふくい名水サーモン ベーコン ひじき 寒天 | 砂糖 でんぶん 油 米 さつまいも 油 砂糖 キヌア 水飴 油 大豆油 | 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 しその実 | エ 813 kcal P 26.2 g F 21.8 g C 131.4 g 塩 3.4 g |
| 7 | 金 | ごはん 牛乳 | 鶏肉の梅マヨネーズ焼き 里いものみそ汁 ポイルブロッコリー 羽ニ重餅  | 鶏肉 あげ みそ | エッグフリーマヨ(大豆油) 里いも もち米 砂糖 水あめ でんぶん | 梅肉 白菜 えのき 人参 ねぎ プロッコリー | エ 825 kcal P 32.6 g F 27.9 g C 117.2 g 塩 3.4 g |
| 10 | 月 | ごはん 牛乳 | ソースカツ丼 飛鳥鍋風汁 ポイルキャベツ  | 豚肉 みそ 豆乳 | 小麦粉 パン粉(大豆粉) 砂糖 油 さつまいも | 大根 人参 白菜 白ねぎ キャベツ | エ 833 kcal P 33.6 g F 18.8 g C 132.2 g 塩 3.1 g |
| 12 | 水 | ごはん 牛乳 | ひじきの油炒め 白菜とほうれん草の和え物 | ひじき あげ 豚肉 さつまあげ(小麦、大豆油) | こんにゃく 砂糖 油 | 人参 グリンピース ほうれん草 白菜 にんじん | エ 659 kcal P 24.0 g F 14.6 g C 113.1 g 塩 2.5 g |
| 13 | 木 | | | | 給食なし | | |
| 14 | 金 | 赤かぶ菜めし 牛乳 | ブリのミニチカレーフライ じゃが芋とわかめのみそ汁 キャベツの名田庄漬和え バレンタインハートのプリン  | ブリ わかめ みそ 豆乳 | パン粉 でんぶん 油 じゃが芋 ココア 砂糖 でんぶん | 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ キャベツ 大根 生姜 しそ | エ 830 kcal P 27.3 g F 26.0 g C 131.8 g 塩 3.8 g |
| 17 | 月 | ごはん 牛乳 | ポークカレー フルーツのサイダーゼリー | 豚肉 | じゃが芋 油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生姜 黄桃 パイン レモン | エ 795 kcal P 21.7 g F 17.3 g C 147.7 g 塩 2.1 g |
| 18 | 火 | パン 牛乳 | 手作りグラタン 白菜スープ イチゴジャム | 鶏肉 ベーコン 粉チーズ 牛乳 ベーコン | マカロニ パン粉 バター でんぶん 砂糖 水飴 | 人参 玉ねぎ 白菜 人参 玉ねぎ もやし ねぎ にんにく 生姜 いちご | エ 770 kcal P 27.3 g F 25.6 g C 107.0 g 塩 3.7 g |
| 19 | 水 | パン 牛乳 | ミルメークココア揚げパン ポトフ ヨーグルト  | ワインナー ヨーグルト ゼラチン | ココア 砂糖 油 じゃが芋 | キャベツ 玉ねぎ 人参 枝豆 | エ 855 kcal P 26.8 g F 35.5 g C 111.9 g 塩 3.7 g |
| 20 | 木 | ごはん 牛乳 | 鯖の味噌煮 地場産たっぷり豚汁 つぼ漬 | 鯖 みそ 豚肉 みそ | 砂糖 里いも こんにゃく 水あめ 砂糖 | 生姜 大根 人参 白ねぎ 生姜 えのき 大根 唐辛子 | エ 866 kcal P 35.5 g F 33.4 g C 112.8 g 塩 3.8 g |
| 21 | 金 | ごはん 牛乳 | マーボー豆腐 パンサンスー 食用ミニフィッシュ(ごまなし) | 豆腐 豚肉 みそ 赤みそ いわし | 砂糖 でんぶん 春雨 砂糖 ごま油 砂糖 でんぶん | 人参 しいたけ ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 人参 | エ 772 kcal P 33.0 g F 21.4 g C 117.8 g 塩 3.1 g |
| 25 | 火 | 麦コッペパン 牛乳 | ポークストロガノフ 小松菜サラダ コーヒーミルメーク | 豚肉 ツナ(大豆油) | じゃが芋 砂糖 でんぶん 油 油 砂糖 砂糖 | 人参 玉ねぎ しめじ にんにく トマト 小松菜 きゅうり キャベツ 人参 | エ 675 kcal P 28.5 g F 21.8 g C 97.7 g 塩 3.9 g |
| 26 | 水 | ごはん 牛乳 | 小煮しめ 野菜とささみの酢醤油あえ ぶりかけ(のり香味) | 細厚揚げ さつまあげ(小麦、大豆油) 鶏肉 鶏肉(ささみ) のり 青のり  | こんにゃく 砂糖 砂糖 ごま 砂糖 | 人参 枝豆 キャベツ 人参 コーン | エ 786 kcal P 35.6 g F 23.4 g C 113.8 g 塩 2.3 g |
| 27 | 木 | ごはん 牛乳 | わかめご飯 鶏の唐揚げ ごぼう汁 ほうれん草のひたし  | わかめ 鶏肉 あげ | 砂糖 でんぶん 油 こんにゃく 砂糖 | ごぼう 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ ほうれん草 人参 | エ 785 kcal P 29.7 g F 26.6 g C 112.0 g 塩 4.5 g |
| 28 | 金 | ごはん 牛乳 | 鰯の香味焼き 回鍋肉 | 鰯 豚肉 みそ 赤みそ | 油 砂糖 | 生姜 ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく | エ 722 kcal P 34.6 g F 18.8 g C 107.3 g 塩 1.7 g |

☆ 「使われている食品」の黄(き)について、大豆油の可能性がある場合 “大豆油”と明記。なたね油等の場合は “油”と明記。それ以外は、油の種類を明記。

食品名の後に付く()には、その食品に含まれるアレルゲン物質を表示しています。

☆ キャベツ、人参、ねぎ、鰯、福井名水サーモン、ブリ、鶏肉、梅肉、羽ニ重餅は県産のものを使用する予定です。

☆ 米は、R6年度敦賀市産あきさかりを使用します。

☆ 物資の都合により、献立を変更する場合があります。